

# 東興國小 3月份菜單



				2024/3/1 (五)
				夏威夷炒飯 海苔蒸蛋 番茄豆腐 黑糖馬拉糕 ◆芥藍菜 鮮菇湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 632 85 26 21
2024/3/4 (一)	2024/3/5 (二)	2024/3/6 (三)	2024/3/7 (四)	2024/3/8 (五)
大麥飯 彩椒骰子豬 紅蘿蔔炒蛋 芋香白菜 ◆油菜 ▲玉米濃湯	燕麥飯 ◎椒鹽魚丁 干丁肉燥 培根高麗 ☆有機黑葉白菜 芹香白玉湯	紫米飯 蜜汁豬排 小瓜炒雞 海芽三絲 ◆菠菜 海芽味噌湯	可口白飯 瓜仔雞 西芹雙鮮 甘梅地瓜條 ◆芥藍菜 土瓶蒸	鐵板麵 三色干片 照燒虎皮蛋 黑糖銀絲卷 ◆青江菜 綠豆小米湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 634 85 27 21				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 645 85 28 22
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 629 84 27 21
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 631 86 26 20
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 638 86 26 21
2024/3/11 (一)	2024/3/12 (二)	2024/3/13 (三)	2024/3/14 (四)	2024/3/15 (五)
糙米飯 農家雞丁 蔥香豆腐煲 珍菇瓠瓜 ◆菠菜 紫菜豆皮湯	多穀飯 蠔油肉片 鹽水雞 蔥香福州丸 ☆有機青松菜 鮮魚補湯	小麥飯 香滷雞腿 南瓜滑蛋 肉末海茸 ◆大陸妹 紅燒豚肉湯	可口白飯 ▲奶香燉肉 木須肉絲 田園玉米 ◆小白菜 冬瓜排骨湯	高麗菜飯 香椿滷油腐 日式蒸蛋 雞蛋小饅頭 ◆油菜 鮮蔬蛋花湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 633 87 26 20				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 647 86 27 22
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 659 88 29 21
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 624 84 26 20
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 645 85 27 22
2024/3/18 (一)	2024/3/19 (二)	2024/3/20 (三)	2024/3/21 (四)	2024/3/22 (五)
小米飯 京醬豬柳 糖醋豆包 田園三劍客 ◆芥藍菜 ▲巧達濃湯	紫米飯 三杯雞 打拋豬肉 大瓜燴鮮 ☆有機小松菜 三絲湯	胚芽飯 糖醋魚丁 結頭菜炒肉絲 紅玉雙花 ◆鵝白菜 肉骨茶湯	可口白飯 ◎卡啦雞排 沙茶豆腐鍋 ▲起司洋芋 ◆油菜 日式豚骨湯	▲奶香螺旋麵 蒜汁豆腐 海芽炒蛋 蘋果烤派 ◆大陸妹 紅豆燕麥湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 633 86 27 20				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 622 86 26 20
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 645 87 27 21
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 618 83 26 20
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 647 87 27 21
2024/3/25 (一)	2024/3/26 (二)	2024/3/27 (三)	2024/3/28 (四)	2024/3/29 (五)
燕麥飯 五味魚丁 洋蔥炒蛋 塔香海帶根 ◆青江菜 酸辣湯	糙米飯 咖哩豬 鐵板銀芽 沙茶魷魚 ☆有機鵝白菜 玉米蛋花湯	多穀飯 美味雞翅 古早味肉燥 雙色高麗 ◆油菜 榨菜肉絲湯	可口白飯 ◎香酥豬排 玉米雞茸 砂鍋獅子頭 ◆菠菜 大瓜排骨湯	招牌炒麵 飄香滷蛋 芹香干片 芋泥包 ◆小白菜 味噌湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 629 84 28 20				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 653 90 27 20
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 636 84 28 21
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 663 90 29 21
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 628 83 26 21

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材  
 ▲標示為含乳製品 ●標示為含花生、腰果製品  
 \*鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 \*全面使用非基改